Maestrul povesteşte

Cum se antrenează Leonid Scerbacov

Stadionul „Dinamo" din Moscova. E seară. Pe aleea acoperită de zăpadă aleargă un grup de sportivi. Ei sunt îmbrăcaţi în echipament de schi, pe cap au căciuliţe călduroase, de lână, iar în picioare pantofi de cauciuc. Ajungând la poartă, grupul se întoarce. Dus şi întors, distanţa este de vreo trei sute de metri. Aleea este parcursă într'un ritm viu de alergare. După ce s'au încălzit bine, atleţii se îndreaptă spre sala de gimnastică. Grupul numără mulţi sportivi vestiţi. Se află, printre ei, cunoscuţii campioni şi recordmani ai U.R.S.S., Vladimir Suharev, Leonid Scerbacov, Otto Grigalca şi alţii.

Leonid Scerbacov, recordman al ţării şi campion al Europei la triplu salt, se antrenează cu regularitate încă din luna Noembrie. Iată ce povesteşte despre pregătirile sale :

La cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice am reuşit o săritură de 15,98 m. care mi-a adus locul doi şi medalia olimpică de argint. Acum problema pe care mi-am pus-o este să îmbunătăţesc şi acest rezultat.

Pe ce căi cred eu că voi putea să îndeplinesc această sarcină?

Împreună cu N. G. Ozolin antrenorul meu, am analizat în mod detaliat săriturile mele. Cercetând chinogramele şi studiind lungimea săriturilor, am căutat cauzele unor insuccese şi am ajuns la concluzia că pentru îmbunătăţirea rezultatului trebuie să fac mult mai lungă cea de a treia săritură (eu o execut pe piciorul stâng). Am găsit insuficientă şi viteza avântului (parcurg 100 m. în 11,2-11,3 sec.). Aşa dar, prima mea sarcină este îmbunătăţirea bătăii la săritura efectuată pe piciorul stâng şi obţinerea unei mai mari uşurinţe în executarea întregii sărituri. Căile de bază pentru a ajunge la aceasta stau după părerea noastră în desvoltarea forţei şi vitezei de sprint.

Noile probleme, cerinţele mărite, ne-au obligat să refacem planul de antrenament pe perioada de iarnă-primăvară şi, deasemeni, să căutăm noi forme pentru desvoltarea calităţilor de care am nevoie.

Până la specializarea mea la triplu salt, eu am practicat foarte mult schiul, jucam baschet şi volei, făceam scrimă şi gimnastică. Având o pregătire multilaterală am acordat în ultimii doi ani o deosebită atenţie „elasticităţii". In acest scop am executat de nenumărate ori diferite exerciţii de sărituri. De exemplu, zeci de ori la rând executam sărituri în lungime. Săream pe unul şi pe ambele picioare, de pe loc şi cu avânt. Asemenea exerciţii mi-au ajutat foarte mult.

In momentul de faţă, un asemenea antrenament special nu mai corespunde sarcinilor care îmi revin şi nu-mi dă satisfacţie. El s'a dovedit a fi într'o oarecare măsură unilateral, deoarece în ultimii doi ani am acordat prea puţină atenţie desvoltării forţei. Printre altele, fără forţă nu se poate sconta o creştere simţitoare a rezultatelor. Mi-am propus ca, în perioada de iarnă şi de primăvară, să-mi menţin nu numai nivelul general de antrenament, dar să perfecţionez o serie de calităţi, în special să desvolt forţa muşchilor gambei şi a tălpii picioarelor.

Antrenorul m'a sfătuit să reduc numărul exerciţiilor de sărituri şi să acord mai mult timp desvoltării forţei. In cursul antrenamentelor (execut în timpul săptămânii 3—4 antrenamente cu o durată de 2 ore) acord o atenţie deosebită desvoltării fizice generale. Imi plac foarte mult exerciţiile cu haltere. Ele întăresc foarte mult muşchii picioarelor, abdomenului şi ai spatelui. Greutatea halterei nu este prea mare (85—90 kgr.) Câteodată îmi permit să ridic o halteră de o greutate mai mare. Un exerciţiu foarte bun consider că este aruncarea unei greutăţi de 2 puduri (32 kg.) în diferite feluri: lateral, în faţă, peste cap. Exerciţiilor care desvoltă forţa le includ şi aruncarea mingii medicinale, ca şi exerciţiile la spaliere.

Printre exerciţiile de gimnastică pe care le execut la bară fixă cu ocazia fiecărui antrenament consider cele mai utile următoarele: primul — atârnat în mâini, aduc de câteva ori picioarele la nivelul pieptului; al doilea — din aceeaşi poziţie iniţială, cu picioarele întinse, încerc prin îndoire să ating bara de sus.

Printre exerciţiile speciale deosebit de utile consider săriturile în lungime de pe loc şi cu un avânt redus — simple, duble, triple. Executându-le, caut să bat cât mai puternic şi să sar fără pauze, de mai multe ori la rând. Eu trebuie să posed o bătaie cât mai puternică cu piciorul stâng şi de aceea după cum este şi natural, caut să-l supun la eforturi mai mari decât pe celălalt .

Printre exerciţiile cu ajutorul cărora caut să-mi perfecţionez tehnica şi calităţile necesare pentru mărirea lungimii săriturii, sunt săriturile în lungime cu avânt redus (10 m.) cu sarcina de a face bătaia cu piciorul stâng. Iau un avânt atât de scurt, deoarece cu ajutorul lui reuşesc să desvolt aproape aceeaşi viteză cu care execut a treia săritură la triplu salt cu un avânt normal.

Găsesc foarte folositoare săriturile triple cu un avânt executat din trei paşi, precum şi săriturile duble cu acelaş avânt. La săritura dublă execut numai partea doua şi a treia a triplului salt. Câteodată aceste sărituri le execut având o centură în greutate de 5 kg. Aceasta desvoltă excepţional forţa picioarelor. Caut să sar pe o pistă elastică, iar vara, în pădure, pe iarbă. Din timp în timp, controlez efectul antrenamentelor pe calea exerciţiilor de control. Astfel, la săritura cu un avânt de 10 m. am înregistrat de curând următoarele rezultate: cu piciorul stâng 5 m. 65 cm, cu piciorul drept — 5 m. 84 cm. La triplu salt cu avânt de trei paşi am înregistrat 11,82 m. (3,82 m. + 3,88 + 4,12).

La fiecare antrenament execut alergări cu ridicarea puternică a genunchilor, alergări cu paşi deşi. Piciorul îl pun pe vârf şi la fiecare pas caut ca bătaia să fie executată cu o mişcare energică a labei şi să fie cât mai elastică. Unor asemenea exerciţii le acord 15—20 min. Primăvara când se usucă pământul, odată cu eşirea pe stadion, desigur că alergarea va ocupa un loc mai important în antrenamentele mele.

Pentru desvoltarea agilităţii — şi ea foarte necesară săritorului — joc baschet. Dacă nu putem forma două echipe, pasăm mingea de pe loc sau din mişcare cu unul sau doi tovarăşi. Jocurile cu mingea sunt foarte folositoare fiecărui atlet, fie el săritor, aruncător sau sprinter.

O mare însemnătate acord gimnasticii de dimineaţă pe care o execut timp de 15—20 minute în aer liber. Gimnastica se compune din diferite exerciţii, ca şi din alergări în ritmuri variate.

De curând, în întrecerile pentru „Cupa Moscovei" am reuşit să sar cu avânt redus (dela 23 m. în loc de 38 m. cum era normal) 15 m. 19 cm. Acest rezultat este după părerea noastră, o confirmare a faptului că am ales o metodă bună de antrenament.

Mi-am propus să iau parte în cursul primăverii la câteva întreceri. Ele vor constitui un control al întregului program de antrenament, precum şi al deprinderilor tehnice. O asemenea formă de control este absolut necesară. Totuşi, eu socotesc ca nejustă transformarea întrecerilor de iarnă într'un scop şi de a se pregăti în mod forţat în vederea lor, fiindcă lucrul principal, după părerea mea, este de a evolua cu cel mai mare efect în întrecerile cele mai importante din timpul verii.

Cicliştii din Republica Democrată Germană se pregătesc pentru „Cursa Păcii"

Cea mai mare întrecere ciclistă amatoare din lume, cursa Praga-Berlin-Varşovia a intrat sub denumirea de „Cursa Păcii" în tradiţia competiţiilor închinate prieteniei şi înţelegerii dintre popoare.

Sutele de mii de oameni ai muncii, care vor întâmpina pe teritoriul celor trei ţări pe ciclişti, îşi vor manifesta dorinţa nestrămutată de a apăra viaţa lor liberă şi fericită.

In Republica Democrată Germană cicliştii fruntaşi se pregătesc cu o deosebită atenţie pentru marea întrecere.

In vederea unei pregătiri cât mai temeinice, un număr de 23 ciclişti fruntaşi se antrenează încă din mijlocul lunii Ianuarie.

In lunile Ianuarie şi Februarie, cicliştii au făcut schi, apoi au trecut treptat la alergări uşoare probe de marş, exerciţii de gimnastică, antrenamente la „home-trainer", iar de curând au început alergările obişnuite pe şosea. Şedinţele practice de antrenament au fost precedate de lecţii şi seminarii teoretice unde s'au predat numeroase noţiuni tehnice şi tactice.

Pregătirea celor 23 de ciclişti fruntaşi este asigurată de colectivul de antrenori format din *Walter Nickel, Helmuth Lohse, Bernard Lipfert* şi *Werner Schiffner*. Fiecare antrenor pregăteşte un lot de 5-6 ciclişti. Astfel, antrenorul *Walter Nickel* supraveghează şi îndrumă pe cicliştii *E. Schultz, R. Kirchhoff, Trefflich, H. Wagner, Neukirch* şi *Johanes*. Antrenorul *Helmuth Lohse* pregăteşte pe *Dinter, Meister, Stolse, A. Weber* şi *Thiem*. Antrenorul *Bernard Lipfert* antrenează pe *Zavadschi, W. Kirchhoff, G. A. Schur, J. Schur, Wille* şi *Köhler*, iar antrenorul principal *Werner Schiffner* se ocupă de *Gleining, Benster, Zabel, Naumann, Funda* şi *Herzog*.

In felul acesta, cicliştii se pregătesc cu multă conştiinciozitate în vederea competiţiei cicliste „Cursa Păcii", dornici să obţină rezultate cât mai bune pentru gloria patriei lor, Republica Democrată Germană.

(după revista „Radsport")

Fotbalul în şcolile din S.U.A.

In cadrul planurilor de agresiune şi de deslănţuire a unui nou război, imperialiştii americani acordă o deosebită atenţie pregătirii elevilor şi studenţilor destinaţi să constituie rezervele armatei. Tineretul este supus unei influenţe continue, a cărei ţintă este crearea de executanţi orbi pentru uneltirile criminale ale actualilor conducători din Statele Unite ale Americii. Imperialiştii au nevoie de oameni îndobitociţi, care să nu judece şi să fie gata să comită orice fel de crime. Acestui ţel murdar i-au fost aservite posturile de radio, presa, literatura, arta şi sportul.

Un loc important în tot acest sistem de educare a tineretului american îl ocupă şcoala. In faţa şcoalei americane este pusă problema pregătirii unui „material uman" care în viitor să fie mult mai întreprinzător în ceeace priveşte propaganda militarismului şi a urei faţă de semenii săi. Iată de ce în S.U.A. are loc pe scară largă militarizarea şi fascizarea şcolii. Sportului i-a fost rezervat rolul important în „educarea" elevilor americani.

Sportul american este caracterizat, după cum se ştie, mai ales prin moravurile sale sălbatice, prin şantajul şi corupţia care domneşte în sânul lui. Brutalităţile, vărsările de sânge şi omorurile în timpul întrecerilor sportive, intrigile din culise, afacerile murdare şi exploatarea făţişă a sportivilor — iată trăsăturile caracteristice ale sportului din S.U.A. In mod deosebit, toate aceste caracteristici se manifestă atât la jucători, cât şi la spectatori în binecunoscutul fotbal american—încăierare sălbatică, bazată pe manifestarea celor mai josnice instincte. Aceste „calităţi" sunt proprii nu numai fotbalului profesionist american, nu numai acelor echipe în care joacă oamenii maturi, dar şi în echipele de juniori ale şcolilor şi altor instituţii de învăţământ mediu — de pildă a aşa ziselor şcoli de fotbal în care activează copii în vârstă de 11 şi 16 ani.

Folosind la maximum popularitatea de care se bucură fotbalul american, în rândurile tineretului şi ale elevilor din şcolile medii, „luminătorii" americani învaţă pe copii să fie brutali şi lipsiţi de milă.

Actualmente au fost creiate cluburi de fotbal aproape pe lângă toate şcolile de învăţământ mediu din Statele Unite ale Americii, inclusiv şcolile particulare în care sunt primiţi numai copiii celor bogaţi. Din rândurile lor se recrutează contingentele de bază pentru completarea cadrelor şcolilor de ofiţeri din armata terestră şi flota maritimă din S.U.A. Pentru întreţinerea acestor cluburi şi pentru plata antrenorilor se cheltueşte o parte însemnată a bugetului şcolar.

Ce învaţă elevii în aceste cluburi de fotbal? La această întrebare răspunde articolul cunoscutului chirurg-ortoped Marvin Stevens, publicat într'unul din numerele de anul trecut al revistei ilustrate americane „Look". Titlul acestui articol vorbeşte dela sine: „Va schilodi fotbalul şcolar pe fiul dumneavoastră?" Stevens, desigur, caută să-i convingă tot timpul pe ceilalţi că fotbalul practicat în şcolile medii din S.U.A. nu este un joc chiar atât de periculos, ca şi cum părerea opiniei publice în ceeace priveşte degenerarea fotbalului american într'o încăierare care periclitează viaţa ar fi exagerată. Contra voinţei autorului articolul prezintă însă în mod clar adevăratul aspect al fotbalului în şcolile medii din S.U.A., unul din mijloacele de otrăvire a conştiinţei tineretului.

Caracteristic este faptul că acest articol în care este prezentat fotbalul din şcolile americane nu a fost scris nici de un pedagog şi nici de un sportiv, ci de un chirurg-ortoped adică de un specialist în vindecarea luxaţiilor, entorselor fracturilor şi altor leziuni ale membrelor.

Incepând articolul, Stevens arată numeroase cazuri de traumatisme grave, schilodiri şi chiar cazuri mortale al căror martor a fost în timpul cât a deţinut postul de preşedinte al „Comitetului de luptă împotriva schilodirilor şi morţii elevilor de pe urma fotbalului". In articol sunt analizate în mod detaliat numeroase cazuri de traumatisme şi schilodiri, care îl pândesc pe elev pe terenul de fotbal, fiind povestite totdată metodele sălbatice de care se folosesc jucătorii pentru a răni şi a scoate din întrecere pe adversar. Stevens se solidarizează total cu spiritul sângeros care domneşte pe terenurile de fotbal din America. Despre aceasta vorbesc în mod grăitor amănuntele cu care sunt prezentate fotografiile care arată cum „nu trebue jucat fotbalul". Toate aceste „nu trebue" sunt prezentate atât de perfect, atât de amănunţit şi detaliat, încât fără îndoială constitue cel mai bun „ajutor" pentru cel care ar dori în mod premeditat să pericliteze integritatea corporală a adversarului său pe terenul de joc. Articolul arată cum trebue pusă piedeca adeversarului, pentru ca ei, căzând, să se lovească cu ceafa de pământ, cum se încalecă un adversar pentru a-i rupe regiunea cervicală, cum poate fi luxat uşor braţul sau piciorul, etc. In articol se face propagandă deschisă pentru jocul brutal, care pune în pericol viaţa, dar care constitue totodată mijlocul cel mai sigur de a obţine victoria şi de a educa viitori bandiţi

Intr'un mod foarte amănunţit se vorbeşte în articol despre faptul că fotbalul în şcolile din S.U.A. ia din ce în ce mai mult drumul profesionismului, iar tinerii sportivi cad definitiv încă de pe băncile şcolii în ghiarele managerilor şi antrenorilor. Stevens vorbeşte în mod deschis că „în majoritatea şcolilor medii şi a colegiilor, fotbalul a devenit profesionist". Banii şi frica de a pierde serviciul obligă pe antrenor să ceară jucătorilor să câştige întâlnirea „cu ori ce preţ"

Această situaţie a fotbalului din şcolile americane este confirmată de numeroase exemple. Astfel, în Octombrie 1952, corespondentul agenţiei americane United Press a relatat situaţia clară de profesionism în care se află clubul de fotbal al şcolii medii din oraşul Logensport (Statul Indiana). Antrenorul acestui club, un oarecare Bob Faris era un adevărat stăpân al elevilor fotbalişti. Odată, Faris a cumpărat dela un alt club sportiv pe un oarecare Davis Thomas şi, introducându-l în echipa sa, a obligat pe toţi jucătorii să-l joace numai pe acesta. Unii dintre jucători, din clasele superioare, care jucau de mai mult timp în echipă au încercat să protesteze. Atunci, antrenorul stăpân i-a dat afară pe toţi, comunicându-le că va găsi alţi jucători, mult mai ascultători.

Asemenea măsuri care se iau în cluburile sportive ale şcolilor americane, nu constitue cazuri izolate. Antrenorii, conducătorii echipelor, direcţia şcolilor, toţi acei care au un profit de pe urma activităţii echipei de fotbal a şcolii vor numai un singur lucru: ca tinerii fotbalişti să câştige cu ori ce preţ, să nu aibă milă nici de ei şi cu atât mai mult faţă de adversar. Esenţialul este doar să obţină victoria şi odată cu aceasta şi beneficiile. Nu e de mirare că numărul cazurilor de rănire gravă în fotbalul şcolar din America a atins acum cifre îngrijorătoare.

Corespondentul agenţiei Associated Press a anunţat la 12 Octombrie 1952 din oraşul Hantington (Statul Virginia de Nord) că în acea zi în spitalul orăşenesc a încetat din viaţă James Karter, în vârstă de 16 ani, jucător în echipa de fotbal a şcolii medii din oraşul Fairland (Statul Ohio). Cauza morţii lui Karter se datoreşte unei răniri grave căpătate cu două zile înainte, în timpul jocului cu echipa şcolii din oraşul Est-Porthsmoutin. După cum relatează corespondentul, Karter a fost călcat în picioare la o încercare de a placa pe un adversar care avea balonul la el. Cu o lună în urmă, la 17 Septembrie, după relatările ziarului „New-York Times" în spitalul din oraşul New-Rochelle (Statul New-York) a murit din cauza rănilor primite în timpul unui joc de fotbal elevul Bernard Rajian în vârstă de 16 ani. După cum anunţă ziarul, Rajian a fost deasemeni atacat brutal şi aruncat la pământ în momentul când încerca să deposedeze de balon pe adversar. Acesta l-a lovit pe Rajian cu bocancul în cap. Un alt jucător care se apropiase de el l-a lovit pe Rajian, care se afla întins la pământ, cu bocancul în piept producându-i leziuni la plămâni.

Elevii-fotbalişti mor nu numai pe terenul de joc. Crearea într'un mod subtil de către aceşti afacerişti a unei psihoze de luptă sălbatecă, atâţarea urei faţă de jucătorii altor echipe, duc la bătăi între cluburile sportive ale diferitelor şcoli şi chiar la crimă. După cum anunţă corespondentul agenţiei United Press, anul trecut, la 27 Septembrie, la Detroit, în timpul matchului de fotbal dintre echipele şcolilor medii Northeastern şi Pearsching, atmosfera era atât de încărcată încât pe stadion a fost chemată o unitate de poliţie. După terminarea jocului, când jucătorii şcolii din Northeastern părăseau terenul de joc, s'a apropiat de ei unul dintre adversari, Charles Gudloy, care l-a insultat pe tânărul fotbalist James Motton. A început bătaia. Gudloy a scos revolverul şi descărcând şase gloanţe l-a ucis pe loc pe Motton. Asemenea întâmplări sunt nenumărate.

Toate aceste exemple caracterizează în mod convingător situaţia sportului în şcolile americane, unde la ordinul atâţătorilor la război din Washington se pregătesc noi cadre de bandiţi şi criminali, la fel ca acei care în momentul de faţă extermină într'un mod sângeros populaţia eroicei Coreei. Ei îşi bat joc de populaţia ţărilor din Europa Apuseană şi Asia, atrăgându-şi ura şi blestemul oamenilor cinstiţi din întreaga lume.

T. BELEAEV
(din „Sovietschi Sport")

SCURTE ŞTIRI EXTERNE

● După cum relatează ziarul „Nepsport" din Budapesta, de curând s'au desfăşurat în capitala R.P. Ungare finalele campionatelor individuale de box ale R.P. Ungare. Cu acest prilej au fost desemnaţi următorii campioni de box ai R.P. Ungare pe anul 1953:

CAT. MUSCA: Karpati Iozsef (Budapesta)

CAT. COCOŞ: Varga Iozsef (Budapesta)

CAT. PANA: Horvath Istvan (Budapesta)

CAT. SEMI-UŞOARA: Kellner Ferenc (Budapesta).

CAT. UŞOARA: Solyom Ferenc (Budapesta).

CAT. SEMI-MIJLOCIE: Budai Pal (Budapesta).

CAT. MIJLOCIE - UŞOARA: Papp Laszlo (Budapesta).

CAT. MIJLOCIE: Sipöcz Iozsef (Budapesta)

CAT. SEMIGREA: Szabo Laszlo (Györ).

CAT. GREA: Kapocsi György (Budapesta).